Verbraucherzentrale Hamburg

Ist Palmöl ungesund? Warum das Öl in der Kritik steht

Die Kritik an Palmöl ist groß und dennoch ist es in vielen Lebensmitteln und Kosmetika zu finden. Das pflanzliche Öl gilt nicht nur als ungesund, sondern trägt in den Anbaugebieten auch zu sozialer Ungerechtigkeit und massiven Umweltzerstörungen bei. Was Sie wissen sollten.



© istock.com/Elen Marlen

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Palmöl ist ein weit verbreiteter Inhaltstoff in Lebensmittel und Kosmetika, der wegen seiner vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten besonders beliebt ist.

2. Palmöl ist nicht grundsätzlich ungesund. Entscheidend sind vor allem die enthaltenen Fettsäuren sowie die Verarbeitung des Öls. Raffiniertes Palmöl kann unerwünschte Stoffe wie 3-MCPD-Fettsäureester und Glycidyl-Fettsäureester enthalten, die bei der Verarbeitung entstehen können.
3. Problematisch ist Palmöl vor allem wegen seiner ökologischen und sozialen Folgen: Für den Anbau der Ölpalmen werden Regenwälder gerodet, Lebensräume zerstört und Treibhausgase freigesetzt.
4. Über Alternativen zum Palmöl wird immer wieder diskutiert, eine klare Empfehlung gibt es aber nicht.

Stand: 21.09.2026

Palmöl wird aus dem Fleisch der Früchte der Ölpalme gewonnen und ist eines der am häufigsten verwendeten Pflanzenöle weltweit. Es ist bekannt für seine vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten in Lebensmitteln, Kosmetik oder sogar als Biokraftstoff. In Lebensmitteln findet es sich in einer Vielzahl von Produkten, von Margarine über Backwaren und Süßigkeiten bis hin zu Fertiggerichten.

Palmöl ist wegen seiner chemischen Eigenschaften, der hohen Ertragsrate und der kostengünstigen Produktion eine besonders beliebte Zutat in der Lebensmittelindustrie.



Salami Sticks, Buldak Instant Ramen und sogar die Knoblauch-Gewürzmischung von Knorr enthalten Palmöl.

© Verbraucherzentrale Hamburg

Warum ist Palmöl kritisch zu sehen?

Ölpalmen wachsen nur in den feucht-warmen Tropen nahe dem Äquator. Für den Anbau werden dort große Flächen des Regenwaldes abgeholzt und damit der Lebensraum vieler Tiere zerstört. Das führt auch zum Rückgang von besonders bedrohten Arten wie dem Orang-Utan oder dem Sumatra-Tiger.

Durch Brandrodungen und die Trockenlegung der kohlenstoffreichen Torfböden steigen zusätzlich die Treibhausgasemissionen, was die globale Erwärmung begünstigt. Auch die Biodiversität leidet enorm unter dem Anbau. Zudem müssen die Plantagen intensiv bewässert werden.

Neben den negativen Auswirkungen auf die Umwelt geraten auch die sozialen Probleme immer wieder in den Fokus. Große Industriekonzerne nehmen Kleinbauern mit ihren riesigen Palmölplantagen ihre Existenzgrundlage. Die Arbeitskräfte auf den Plantagen erhalten oft niedrige Löhne und arbeiten unter schlechten bis gefährlichen Bedingungen. Auf den Plantagen können sie zum Beispiel in Kontakt mit giftigen Pestiziden kommen.

Wie wirkt sich Palmöl auf die Gesundheit aus?

Rotes, unraffiniertes Palmöl enthält je zur Hälfte gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Durch den hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren ist die Zusammensetzung aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht optimal. Für die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist das Öl nicht empfehlenswert.

Häufig wird Palmöl wie auch andere Öle in einem mehrstufigen chemisch-technischen Prozess raffiniert. Dabei können jedoch krebserregende Schadstoffe wie 3-MCPD und Glycidol entstehen.

Wie erkenne ich gutes Palmöl?

Zur Bekämpfung der negativen Auswirkungen des Anbaus von Ölpalmen wurden zahlreiche Nachhaltigkeitsstandards, Selbstverpflichtungen und freiwillige Zertifizierungsinitiativen ins Leben gerufen. Das reicht jedoch nicht aus, um die Probleme zu lösen. Strengere Regulierungen fehlen bisher wegen wirtschaftlicher Interessen.

Es gibt jedoch Organisationen und Standards, die sich um Verbesserungen bemühen und für Verbraucherinnen und Verbraucher beim Einkauf ein guter Anhaltspunkt sein können:

- Die größte und zurzeit wichtigste gemeinnützige Organisation ist der Roundtable of Sustainable Palm Oil **(RSPO)**. Er setzt sich trotz schwieriger Rahmenbedingungen für eine nachhaltigere Erzeugung und Weiterverarbeitung von Palmöl ein. Für eine RSPO-Zertifizierung müssen bestimmte soziale, ökonomische und ökologische Mindeststandards eingehalten werden. Doch es gibt immer wieder Kritik, dass die Vorgaben von einzelnen Unternehmen nicht eingehalten werden und die Produkte trotzdem das Siegel tragen. Ein weiteres Problem: Die Zertifizierungsstellen werden nicht durch unabhängige Dritte überwacht.
- **Bio-Produkte** dürfen kein konventionelles Palmöl enthalten. Bio-Palmöl stammt größtenteils von Plantagen in Brasilien, Ghana oder Nordkolumbien. Dort werden für den Anbau von Ölpalmen Flächen verwendet, die bereits zuvor landwirtschaftlich genutzt wurden. Der Bio-Anteil am gesamten Palmöl beträgt allerdings nur circa 0,03 Prozent.

Allerdings fehlt es an einer konstanten und effektiven Überwachung. Die Zertifikate bieten nur wenig Transparenz, und es mangelt an verbindlichen Maßnahmen, um Umwelt- und Sozialstandards umzusetzen.

GUT ZU WISSEN

Auch die Europäische Union ergreift mit der EU-Verordnung 2023/1115 (EUDR) Maßnahmen für einen nachhaltigeren Anbau von Palmöl. Ziel der Verordnung ist es, entwaldungsfreie Lieferketten zu fördern. Das bedeutet, dass bestimmte Rohstoffe und daraus hergestellte

Erzeugnisse nur dann in der EU auf den Markt kommen dürfen, wenn für ihre Herstellung keine Wälder gerodet oder geschädigt wurden. Neben Palmöl betrifft die Verordnung unter anderem auch Soja, Kaffee, Kakao, Rinder, Kautschuk und Holz. Die entsprechenden Vorschriften gelten für große und mittlere Unternehmen ab dem 30. Dezember 2026. Für die meisten Klein- und Kleinstunternehmen gilt eine verlängerte Frist bis zum 30. Juni 2027, damit sie mehr Zeit haben, sich auf die Anforderungen einzustellen.

Sollte man Palmöl boykottieren?

Palmöl lässt sich nur schwer ersetzen, da Alternativen wie Soja- oder Rapsöl deutlich weniger ertragreich sind und mehr Anbaufläche benötigen. Ein Boykott von Palmöl könnte deshalb kontraproduktiv sein. Der wichtigste Schritt wäre die Produktion von Palmöl nachhaltiger zu machen und den Verbrauch von Palmöl zu redzuieren.

Bei regional angebautem Raps, Sonnenblumen oder Soja werden zwar ebenfalls Anbauflächen benötigt, dafür besteht jedoch nicht unmittelbar das Risiko, dass für den Anbau tropischer Regenwald gerodet wird. Einen vollständigen Ersatz für Palmöl stellen diese Pflanzen dennoch nicht dar: Aufgrund ihrer geringeren Flächenerträge wäre für die gleiche Menge Öl deutlich mehr Anbaufläche erforderlich.



Wie in vielen Süßwaren findet sich im Marsriegel Palmöl. Der Hersteller von Bionella hingegen nutzt Bio-Palmöl, wie die Hand-in-Hand Zertifizierung belegt.

© Verbraucherzentrale Hamburg

Wie kann ich Palmöl im Alltag reduzieren?

Palmöl ist in vielen Fertigprodukten enthalten, besonders häufig in Back- und Süßwaren. Deshalb empfehlen wir, möglichst oft selbst zu kochen. So behalten Sie die Kontrolle über die Zutaten, können Palmöl gezielt vermeiden und häufig auch den Fettgehalt der Mahlzeiten reduzieren.

Auch bei Kosmetikartikeln lohnt sich ein Blick auf die Inhaltsstoffe. Palmöl und Palmkernöl werden dort meist unter ihren INCI-Bezeichnungen (z.B. Elaeis Guineensis Oil bzw. Elaeis Guineensis Kernel Oil) aufgeführt. Da auch zahlreiche weitere Inhaltsstoffe für Kosmetika aus Palmöl gewonnen werden können, ist dies für Verbraucherinnen und Verbraucher jedoch nicht immer eindeutig zu erkennen.

UNSER FAZIT

Palmöl vollständig zu boykottieren, ist keine sinnvolle Lösung. Aufgrund seines hohen Flächenertrags lässt es sich nur schwer durch andere Pflanzenöle ersetzen.

- Achten Sie möglichst auf Palmöl aus nachhaltigem Anbau, für das keine zusätzlichen Waldflächen gerodet werden.
- Wer seinen Palmölkonsum reduzieren möchte, sollte öfter auf Fertigprodukte verzichten und häufiger selbst kochen.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/klimafreundliche-ernaehrung/ist-palmoel-ungesund-warum-das-oel-der-kritik-steht